

el
RECEPTARI

de la
FAVA





Ajuntament del Poble Nou de Benitatxell

Index

BAR EL MERCAT Tel. 644 423 759	4
BAR TRILLAORA Ctra. Xàbia, 5 Tel. 96 649 31 20	6
LA CUINA DE XARO Partida Alcasar, 10 Tel. 654 894 602	8
RESTAURANT LA CUMBRE Tel. 96 649 32 13 Urb. La Cumbre del sol, zona A	10
TRIBUS DINNER Avd. Alicante, 51 Tel. 96 649 32 91 672 264 364	12
PIZZERIA ANTIQUARY Avd. València, 1 Tel. 96 649 36 20	15
BENI-ASIA C/ Assegador, 14 Tel. 96 649 40n42	16

"QUICHE" ORIENTAL DE FAVES, BACÓ I VERDURES



Ingredients

PER A LA PASTA

300 g de farina.
150 g de margarina.
Sal.
Un poc d'aigua.

FARCIT

400 g de faves picades.

150 g de bacó.
300 g de verdura en tires fines
com ara: safanòria, col blanca,
ceba, etc...
1 dl de llet.
2 ous.
150 g de formatge ratllat.
Una miqueta de curri.
Sal i pebre.

Elaboració

FARCIT

Mesclem la farina, la margarina, la sal i un poc d'aigua per a fer la base de la "quiche".

Bullim les faves i les verdures fins que estiguen tendres. Després les piquem en trossets xicotets. Afegim a la verdura el bacó i el sofregim un poc.

Mentre es fa la verdura, mesclem els ous i la llet.

Posem la pasta en un motle i afegim el barrejat (faves, verdura, llet i ous). A continuació li posem el formatge per damunt.

Enfornar durant 40 minuts a 180 graus.



XILI AMB CARN I FAVA DEL POBLE NOU DE BENITATXELL

Ingredients

500 grams de carn picada.
250 grams de ceba picada.
1 cabeça d'alls, pelada i picada.
650 grams de tomaca triturada.
3 cullerades de farina.
1 litre de brou de carn.

1 quilo de fava pelada i bullida prèviament.
250 grams de dacsà dolça.
Orenga, sal i pebre (ditet picant opcional) .

Elaboració

Sofregim la carn fins que estiga ben sofregida.

Afegim la ceba i l'all picat. Afegim la farina i sofregim una mica més. Afegim la tomaca triturada i el brou. Bullim durant un temps fins obtindre una bona consistència. Completem amb les faves i amb la dacsà i bullim a foc lent durant 20 minuts més.

5 Bar el mercat

TACS DE FAVA



Ingredients

- Coquetes de blat per a fer els tacs.
- Faves sense la beina.
- Carn de pollastre tallada en tires fines.
- Ceba picada.
- Pebre roig i verd tallat a tires.

Elaboració

Sofregim en oli d'oliva la ceba, el pebre roig i verd fins que s'estoven un poc. Després afegim el pollastre i deixem que es cuine. A continuació, afegim les faves, salpebrem al gust i removem tots els ingredients. Cobrim la mescla amb aigua i deixem que coga fins que l'aigua s'evapora. Tastem el punt de sal.

Quan tinguem el farcit, cal fem les coquetes al forn o microones i les omplim amb la preparació de les faves. Ho servim calent.

Bar trillaora



MANDONGUILLES DE FAVA AMB SALSA DE FAVA PELADA

Ingredients

SALSA

Ceba picada fina.
Tomaca ratllada.
Fava pelada.
Suc d'au.
Pebre roig dolç fumat.

MANDONGUILLES

Carn picada mixta de porc i vedella.
Ou.
Llet.
Pa de motle.
Fava cuïta i pelada.
Ceba picada molt fina.
Farina de blat.
Brandi.

Elaboració

SALSA

Posem en una paella la ceba i la fregim a foc lent fins que estiga caramelitzada, afegim la tomaca i fregim fins que es faça un sofregit dens que se separe de l'oli. Afegim la fava pelada, removem i cobrim amb el brou d'au. Deixem coure el conjunt fins que estiga la fava ben feta. Donem el punt de sal. Ho triturarem tot i ho passem per un col·lador xinés.

MANDONGUILLES

Fregim lentament la ceba fins que

estiga blaneta i transparent. Afegim el brandi i caramelitzem. Afegim les faves cuites i pelades, removem i reservem.

Remullem el pa de motle amb llet i després l'escorrem.

Mesclem la carn picada, l'ou, el pa remullat i salpebrem. Afegim la mescla de ceba i fava i la barregem bé.

Formem les mandonguilles, passem per la farina de blat i fregim en oli ben calent. Escorrem i incorporarem la salsa de fava pelada. Coem 15 o 20 minuts. Servim calent.

COQUES DE SAMFAINA AMB FAVA I OU DE GUATLA

Ingredients

FARCIT

- 200 g de fava.
- 100 g de pebrera roja i verda.
- 100 g d'albergínia.
- 100 g de ceba.
- 1 botifarra.
- Ous de guatla.

PASTA

- 200 g de farina.
- 10 g de llevat.
- ½ got d'aigua.
- ¼ de got d'oli.
- Un pessiguet de sal.



Elaboració

PASTA

Posem tots els ingredients de la pasta en un bol i els pastem. Quan tinguem la pasta feta, fem boletes, les posem en una safata i les tapem. Quan hagen doblat la seua grandària aplanem la pasta en forma redona.

FARCIT

Tallem la verdura en quadrats. Sofregim totes les verdures juntes i quan estiguen fregides afegim la botifarra a trossets i la deixem coure uns 15 minuts.

Posem el farcit per damunt de la pasta de la coca i afegim un ou.

Enfornem a 190 graus durant uns 20 minuts.



POLP AMB FAVA

Ingredients

500 g de polpet.

200 g de fava.

1 ceba.

2 alls.

1 gotet de conyac.

Herbes provençals.

Sal.

Oli d'oliva.

Tomaca ratllada.

Elaboració

Tallem la ceba a trossets finets i sofregim junt amb les faves i els alls, afegim la tomaca i el polp i ho sofregim tot. Després afegim el conyac i ho deixem coure uns 15 minuts.

La cuina de Xaro

FIGATELL DE SÈPIA AMB FAVA



Ingredients

- 1 kg de sèpia neta.
- 600 g de fava blanquejada.
- 1 cabeça d'all.
- 200 g de pa ratllat.
- 4 clares d'ou.
- 3 cullerades ben plenes de julivert picat.
- 1 ceba gran saltejada.

Elaboració

Piquem la sèpia amb un robot de cuina i en un bol posem tots els ingredients junt amb la sèpia picada i ho pastem tot bé. Després anem fent boletes i les posem a la planxa.

Restaurant La Cumbre



MOLLET DE TINTA DE CALAMAR AMB FAVA I CÚRCUMA

Ingredients

FARCIT

1 kg de faves ben tendres amb la beina.
200 g d'espínacs bullits.
1/2 got d'oli d'oliva verge extra.
5 alls tendres a trossets.
3 gallons d'all picats.
1 culleradeta de sal.
1/2 cullerada de coriandre picat.
1/2 cullerada de julivert picat.
1 culleradeta de comí, nyora picada i cúrcuma.

PASTA

1 got d'oli d'oliva verge extra.
1 got de gasosa.
1/2 culleradeta de sal.
Farina, la quantitat que admeta la pasta.
1 sobre de tinta de calamar.

Elaboració

FARCIT

Tallem a trossets les faves sense llevar les beines i les fem al vapor. Sofregim els alls, les espècies, el coriandre, el julivert i li afegim els espínacs i les faves ja bullides. Ho saltegem tot perquè agafe bé els sabors de tot el sofregit.

PASTA

Pastem tots els ingredients i deixem reposar la pasta uns 5 minuts. A continuació fem boletes i les estirem. Omplim la pasta amb el farcit i ho posem al forn uns 15 minuts a 180 graus.

TAX DE FAVA AMB "FAVAMOLE"

Ingredients

Trites cruixents.
Faves saltejades.

FAVAMOLE 1

1 tassa de fava picada i bullida.
1 culleradeta de pebre dolç.
1 culleradeta d'orenga.
1 culleradeta de pebre.
1 culleradeta pebre roig picant.
1 culleradeta de sal.
1 culleradeta de timó.
1 culleradeta d'oli d'oliva.

FAVAMOLE 2

½ tassa de puré de fava.
½ tassa d'alvocat.
2 cullerades de coriandre picat.
2 cullerades de suc de llima.
Sal i pebre al gust.

FARCIT

Ceba picada.
Tomaca picada.
Encisam a tires.
"Jalapenyo"... qualsevol ingredient que apetisca.



Elaboració

FAVAMOLE 1

Saltegem les faves amb les espècies i oli fins que quede cruixent.

FAVAMOLE 2

En un morter posem tots els ingredients i el piquem bé.

Després en les trites cruixents posem les faves saltejades, "favamole" i farcit al gust.



HAMBURGUESA DE FAVA AMB ALLIOLI VEGÀ

Ingredients

HAMBURGUESA

- 1 tassa de puré de fava.
- 2 cullerades de ceba picada.
- 2 gallons d'all.
- 1 culleradeta de pebre dolç.
- Sal i pebre al gust.
- ¼ de tassa de farina de cigrons.
- ½ tassa d'aigua.
- Pa ratllat per a empanar.

ALLIOLI

- ½ tassa de tofu.
- 2 cullerades de julivert.
- 1 cullerada de llima.
- 1 cullerada d'oli d'oliva.
- Sal i pebre al gust.
- 2 gallons d'alls.

Elaboració

HAMBURGUESA

Triturem tots els ingredients excepte la farina, l'aigua i el pa ratllat.

En un bol posem la farina amb l'aigua i ho mesquem i en un altre bol posem el pa ratllat.

Amb els ingredients que hem triturat fem la forma d'hamburguesa i ho passem per la mescla de farina i aigua i després pel pa ratllat.

Fregim amb prou oli i després enforenem uns 20 minuts.

ALLIOLI

Col·loquem tots els ingredients en un got i els passem per la batidora.

Tribus

GELAT DE FAVA I XOCOLATE



Ingredients

500 ml de llet de soja.

1 cullerada de farina de cigrons.

½ tassa de sucre de canya.

1 tassa de puré de fava neta i bullida.

½ tassa de xips de xocolate o xocolate picat.

Elaboració

Bullim la llet junt a la farina de cigrons i el sucre.

Ho llevem del foc i afegim el puré de fava. Deixem gelar i després ho passem per la liquadora. Després ho passem pel colador i ho deixem a la nevera tota la nit. Passat el temps, afegim els xips de xocolate i seguim les instruccions de la màquina de gelats.

Tribus

COCA DE FAVA VEGETARIANA

Ingredients

PASTA PER A LA COCA

400 g de farina.
20 g de llevat de forn.
50 g d'oli d'oliva.
15 g de sal.
L'aigua que li pugueu posar.

FARCIT

500 g de faves.
200 g de creïlla nova.
3 cebes mitjanas.
20 g pebre dolç.
20 g de sal.
100 cl d'oli de oliva.
250 g de tomaca natural ratllada
amb alfàbega i un gra d'all, sal i
pebre.

Elaboració

PASTA

Mesclem la farina, el llevat, l'oli i la sal i anem posant aigua fins que tinguem una pasta solta i que no s'apegue a les mans. Ho deixem fermentar fins que doble la seua grandària.

FARCIT

Sofregim la ceba amb oli, sal i pebre fins que quede transparent. Incorporarem la creïlla i les faves tallades i continuem remonent fins que estiguen tendres. Si és necessari hi afegim un poc d'aigua.

Quan estiga preparat fem el puré ben fi i ens servirà de base per a la coca.

Estirem la pasta de les coques i posem en la base una cullerada de tomaca que hem preparat. Amb l'ajuda d'una cullera distribuïm el puré i posem el formatge per a fondre.

Fornegem a 250 graus durant 12 minuts aproximadament.

Antiquary

BAO BAU O BAOZI



Ingredients

- Fava.
- Carn picada.
- Porro.
- Farina.
- Llevadura.
- Llet.
- Salsa de soja.

Elaboració

Poseu en un bol la farina. Afegim el llevat, aigua i llet i ho pastem fins aconseguir una pasta que no s'apegue.

Formen una bola i la deixem reposant uns 30 minuts fins que doble el seu tamany. Estirem la pasta i posem el farcit (carn picada, fava i porro). Tanquem la pasta en forma de saquet.

Ho coem al vapor durant 10 minuts i servim amb salsa de soja.

Beniagia